

# CIRCUITOS PEDESTRES OLIVEIRA DE AZEMÉIS

CAMINHE PELA  
SUA SAÚDE!

[cm-oaz.pt](http://cm-oaz.pt)



  
**Azeméis**  
é vida

Numa parceria com o ACES - Agrupamento de Centros de Saúde de Entre Douro e Vouga II – Aveiro Norte, a Câmara Municipal desenhou um conjunto de percursos pedestres acessíveis a todos. Os percursos urbanos, de dificuldade fácil e média, variam entre os dois e os 10 quilómetros.

Caminhe, pratique exercício físico, pela sua saúde!

## **Equipamento**

- Sapatilhas adequadas à prática de marcha e corrida;
- Fato de treino;
- T-shirt;
- Garrafa de água;
- Impermeável (inverno);
- Boné (verão).

## **Recuperar de lesões**

- Deve usar gelo várias vezes durante as primeiras 48h (reduz o inchaço e a dor);
- Deve aplicar o gelo utilizando uma toalha entre a pele e a fonte de arrefecimento, de forma a prevenir queimaduras.

## **Água**

- Deve ingerir líquidos antes, durante e após a atividade física para manter-se hidratado;
- É aconselhável a ingestão de 1,5 a 2 litros diários.

## **Obesidade**

- Para reduzir o seu peso deve realizar atividade física contínua e numa intensidade moderada, conseguindo assim gastar mais calorias e, fundamentalmente queimar as gorduras.

## **Diabetes**

- Se notar irritações, cortes que se agravam, ou bolhas após o exercício nos pés, contacte o seu médico;
- Sempre que for realizar exercício físico leve um reforço alimentar.

## **Hipertensão**

- Antes de iniciar o seu programa de marcha e corrida deve consultar o seu médico, para este o orientar na prática de atividade física de acordo com a sua patologia.

**DIFICULDADE**  
Fácil

**ALTIMETRIA**  
46m positivo e negativo  
92m acumulado



RUA DR. MANUEL  
BRANDÃO

BIBLIOTECA  
MUNICIPAL

CLUBE DE TÊNIS  
DE AZEMÉIS

E.B.S.  
SOARES  
BASTO



AV. FERREIRA DE  
CASTRO



PISCINA  
MUNICIPAL

PAVILHÃO  
DR. SALVADOR MACHADO

### PONTOS DE REFERÊNCIA

Piscina Municipal » Pavilhão Dr. Salvador Machado » Av. Ferreira de Castro » E.B.S. Soares Basto » Rua Dr. Manuel Brandão » Biblioteca Municipal » Clube de Tênis de Azeméis » Piscina Municipal

**CIRCUITO URBANO 2 KM**

# CIRCUITO URBANO 4 KM

## DIFICULDADE

Fácil

## ALTIMETRIA

86m positivo e negativo  
172m acumulado



## PONTOS DE REFERÊNCIA

Piscina Municipal » Pavilhão Dr. Salvador Machado » Av. Ferreira de Castro » Loja Interativa de Turismo » Rua do Cruzeiro » Rua Antônio Bernardo » Rua Dr. Antônio Luis Gomes » C.C. Transportes » Tribunal » Mercado Municipal » Lugar de Santo Antônio » Lar S. Miguel » Igreja Matriz (trás) » Centro Comercial Rainha » Rua Dr. Manuel Brandão » Biblioteca Municipal » Clube de Tênis de Azeméis » Piscina Municipal

**DIFICULDADE**  
Médio

**ALTIMETRIA**  
230m positivo e negativo  
460m acumulado



### PONTOS DE REFERÊNCIA

Piscina Municipal » Pavilhão Dr. Salvador Machado » Av. Ferreira de Castro » Loja Interativa de Turismo » Rua do Cruzeiro » Rua António Bernardo » Rua Dr. António Luis Gomes » C.C. Transportes » Tribunal » Mercado Municipal » Lugar de Santo António » Hospital São Miguel » Acesso ao Parque de La Salette » GNR » Rua Francisco Abreu e Sousa » Bairro de Lações de Cima » E.B.S. Ferreira de Castro » Rua Dr. Silva Lima » E.B.1 Outeiro » Rua Lugar do Outeiro » Giesteira » Rua Tomás Figueiredo Araújo Costa » Rua Joaquim da Silva Landeau » Rua da Indústria » Rua Comendador António da Silva Rodrigues » Rua José Moreira Dias » Rua Bento Landureza » Lar S. Miguel » Igreja Matriz (trás) » Centro Comercial Rainha » Rua Dr. Manuel Brandão » Biblioteca Municipal » Clube de Tênis de Azeméis » Piscina Municipal

**CIRCUITO URBANO 10 KM**



[cm-oaz.pt](http://cm-oaz.pt)

